

教育部體育署 105 年度國民體適能指導員精進教育 研習會實施計畫

壹、依據：教育部體育署105年9月20日臺教體署全(一)字第1050028801A號函。

貳、目的：透過體育專業的知能交流，及多元、新穎之健身活動資訊的注入，提供國民體適能指導員增能教育機會，藉以精進其專業知識與技能，裨益於國人健康運動活動之推展。

參、辦理單位：

一、主辦單位：教育部體育署

二、承辦單位：中華民國體育學會、國立臺灣師範大學、國立臺南大學

肆、培育內容：

一、強化國民體適能指導員之運動指引新觀念。

二、增進國民體適能指導員之運動指導能力。

三、加強國民體適能指導員之運動實務應用。

伍、辦理時間及地點：

一、臺南場次：

105 年 10 月 22 日（星期六）；假國立臺南大學舉行。

（臺南市中西區樹林街 2 段 33 號）

二、臺北場次：

105 年 10 月 23 日（星期日）；假國立臺灣師範大學舉行。

（臺北市大安區和平東路 1 段 162 號）

陸、參加對象：

具備教育部體育署核發「初級或中級國民體適能指導員」資格者優先錄取。

柒、報名日期：

即日起至 10 月 5 日（星期三）下午 5 時為止。

捌、報名方式：

本研習會一律採用網路報名方式，恕不接受現場報名，請逕至「教育部體育署體適能網站」（www.fitness.org.tw）最新消息進行報名。

電 話：02-77346876。 聯 絡 人：劉玉潔小姐。

玖、錄取方式：

- 一、依報名先後順序錄取，各區錄取 100 名為原則。
- 二、錄取名單將於 105 年 10 月 12 日（星期三）下午 6 時前公佈，請逕至「教育部體育署體適能網站」查詢（www.fitness.org.tw）；未錄取者不再另行通知。

拾、附則：

- 一、本研習會報名及所有課程一律免費，並提供午膳、研習資料及保險；參加人員住宿、交通及相關費用請由原服務單位報支；自行開車學員，請依相關規定繳交停車費用。
- 二、報名經錄取後需全程參與，並於研習結束後核發證書，如無法配合者請勿報名參加。
- 三、錄取名單公佈後因故無法參與者，請於 105 年 10 月 19 日（星期三）前告知承辦單位（中華民國體育學會），以免資源浪費；不克出席未於行前告知者，主辦單位將列為未來錄取之參考。
- 四、各區研習均不接受現場報名，亦不得旁聽。
- 五、所有課程以理論與實務操作方式進行（靜態與動態），請配合課程需求，穿著合適運動裝備（運動服、乾淨運動鞋等），攜帶毛巾，並配戴學員證。
- 六、錄取學員經承辦單位遴選後，得受邀擔任研習課程講師，並提供相關指導經驗與學員交流。
- 七、報名資料係由教育部體育署委請中華民國體育學會蒐集整理，待研習事務結束後，中華民國體育學會將保留姓名、電話、身分證字號、地址及服務單位等相關資料建置專業人才資料庫並提交教育部體育署留存，其後有關活動通知將由教育部體育署授權委辦後再行使用您個人資料。

教育部體育署 105 年度國民體適能指導員精進教育 研習會課程表－臺南場次

時間	課程內容
8：00-8：20	報 到
8：20-10：10	以心率控制提昇心肺適能的應用 王順正教授
10：20-12：10	阻力訓練編排技法 俞齊親老師
12：10-13：30	午餐與休息
13：30-15：20	解開身體的結－基本徒手筋膜放鬆技巧 黃奕銘老師
15：30-17：20	ACSM 運動前健康篩查與運動處方指引新觀念 林嘉志教授
17：20~	賦歸

教育部體育署 105 年度國民體適能指導員精進教育 研習會課程表－臺北場次

時間	課程內容
8：00-8：20	報 到
8：20-10：10	ACSM 運動前健康篩查與運動處方指引新觀念 林嘉志教授
10：20-12：10	阻力訓練編排技法 俞齊親老師
12：10-13：30	午餐與休息
13：30-15：20	以心率控制提昇心肺適能的應用 王順正教授
15：30-17：20	解開身體的結－基本徒手筋膜放鬆技巧 黃奕銘老師
17：20~	賦歸